

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

КЛАССИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ



**КАЦУДЗО НИШИ • ПОРФИРИЙ ИВАНОВ •
КОНСТАНТИН БУТЕЙКО • ВЛАДИМИР ФРОЛОВ •
ЮРИЙ ВИЛУНАС • ВАЛЕРИЙ ИВАНЧЕНКО •
АЛЕКСАНДРА СТРЕЛЬНИКОВА**



«КРЫЛОВ»

Классики оздоровительного дыхания. Полная энциклопедия

«Крылов»

2010

Классики оздоровительного дыхания. Полная энциклопедия /
«Крылов», 2010

Человек достаточно много времени может прожить без еды, без воды, а сколько он проживет без воздуха? Считанные минуты. Механизм дыхания естественен и не требует внимания с нашей стороны, пока мы молоды и здоровы. А умеем ли мы дышать правильно? Неправильное дыхание – это вредная привычка, порождающая значительно большее количество болезней, чем любая другая. Стрессы, загазованный воздух, курение постепенно разрушают дыхательную систему человека. Чтобы предотвратить этот процесс, необходимо научиться дышать правильно. Тем более что правильное дыхание помогает избавиться от многих болезней – избавиться от депрессии, успокоить нервы в стрессовой ситуации, восстановить физические силы и снять усталость, унять боль, регулировать процессы выздоровления от многих болезней, в конце концов просто улучшить цвет лица. Прочтите эту книгу и вдохните полной грудью!

, 2010

© Крылов, 2010

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	7
Глава 1	7
ЛЕГКИЕ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА	7
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ	7
КАК МЫ ДЫШИМ?	8
Глава 2	11
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	12
НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ	14
ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Классики оздоровительного дыхания. Полная энциклопедия

Предисловие

*Кто дышит вполсилы, тот и живет только наполовину.
Восточная мудрость*

Пока мы дышим – мы живем. Пока живем – дышим. Банально, конечно, но истина в том и состоит, что вся наша жизнь – это дыхание. Человек достаточно много времени может прожить без еды, без воды, а сколько он проживет без воздуха? Считанные минуты. Дыхание сопровождает человека в течение всего земного пути. Рождаясь, мы делаем легкими первый вдох, а умирая – последний выдох. Процессы дыхания естественны и не требуют внимания с нашей стороны, пока мы молоды и здоровы. Вдох – выдох, вдох – выдох, медленно, равномерно, незаметно. Ничего сложного. Особенно когда спишь, или не болеешь, или никуда не спешишь. Страх задерживает дыхание, а это вызывает кислородное голодание. Гнев учащает дыхание, что может привести к спазмам и потере сознания. Отрицательные эмоции делают его прерывистым, положительные – ровным, но частым. В состоянии стресса дыхание сбивается, легкие недополучают кислород – отсюда темные круги под глазами, помятое лицо и кардиопроблемы. А после 40 лет в нетренированных и загрязненных легких могут начаться разрушительные процессы... Кто дышит вполсилы, тот и живет только наполовину, утверждают йоги. Китайские целители еще более пяти тысяч лет назад отыскивали связь между здоровьем и дыханием. Еще Платон отмечал пользу от задержки дыхания при некоторых заболеваниях.

В середине XIX века певец Лео Кофлер, вынужденный оставить сцену из-за туберкулеза, разработал свою систему дыхательных упражнений, получившую впоследствии известность как система трехфазного дыхания, благодаря которой больные люди, дыша по правилу: вдох – выдох – пауза, излечились от многих легочных заболеваний. Автор методики пропагандировал ее через свои «Школы правильного дыхания». Ученики, последователи и бывшие пациенты Лео Кофлера стали активными пропагандистами его системы, среди них и наша соотечественница О. Г. Лобанова. Она, а затем ее ученики Е. Я. Попова, Е. А. Лукьянова, М. П. Шкапкин, усовершенствовав базовую систему, весьма успешно применяли дыхательную гимнастику – теперь уже О. Г. Лобановой – в лечебной практике.

В начале XX века большую популярность получила дыхательная гимнастика И. Мюллера, в которой при замедленных вдохе и выдохе выполняются физические упражнения, причем в быстром темпе, не совпадающем с ритмом дыхания. А. Н. Стрельникова в 1950-х предложила свою систему парадоксальной дыхательной гимнастики.

В основе большинства дыхательных гимнастик лежал единый принцип ограничения дыхания. С этой целью, например, в Соединенных Штатах врачи предлагали своим пациентам дышать через бумажный пакет; заклеивали рот лейкопластырем, вынуждая дышать только носом, особенно во сне. Также для этих целей предлагались многочисленные аппараты и приборы, тем или иным способом ограничивающие глубину дыхания и изменяющие газовый состав дыхательной смеси по сравнению с обычным воздухом. Научное обоснование целительного воздействия ограничения дыхания появилось во второй половине прошлого века, когда врач К. П. Бутейко, автор собственной системы оздоровления, в результате научных исследований объяснил, в чем смысл ограничения дыхательного цикла. Оказывается, ограничение дыхания не уменьшает количество кислорода, а способствует увеличению концентрации углекислого газа в артериальной крови, которая и вызывает положительные процессы в организме

человека, приводящие к излечению от заболеваний и общему оздоровлению. Самыми важными из них являются увеличение количества кислорода, переходящего из крови в органы и ткани, и дополнительное очищение кровеносных сосудов и капилляров от различных образований и шлаков. Гемоглобин без всяких проблем доставляет кислород во все органы и ткани, обеспечивая нормальное протекание обменных процессов.

Правильное дыхание способно лечить двумя простыми действиями – вдохом и выдохом можно, например, избавиться от депрессии, успокоить нервы в стрессовой ситуации, восстановить физические силы и снять усталость, унять боль, регулировать процессы исцеления от многих болезней, в конце концов, просто улучшить цвет лица прямо на виду у изумленных коллег по работе. И дело даже не в том, что от легких зависит работа всех без исключения органов. Проблема в том, что при неправильном дыхании все мы попадаем в группу риска. Неправильное дыхание – это вредная привычка, порождающая значительно большее количество болезней, чем любая другая.

Часть 1

ВСЕ О ДЫХАНИИ

Глава 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДЫХАНИИ

Дыханием называется совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение двуокси углерода. Оно является одной из важнейших функций живого организма, предназначенной для обеспечения окислительных процессов в организме, поддержания кислотно-щелочного равновесия внутренних систем организма, а также температуры тела. От того, насколько эффективно работает дыхательная система, во многом зависит состояние здоровья человека в любом возрасте. Прекращение дыхания ведет к гибели прежде всего нервных, а затем и остальных клеток.

ЛЕГКИЕ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Грудная полость состоит из костного каркаса, ребер и позвоночного столба. Ребра подвижно соединены с позвоночным столбом. Внизу грудная полость заканчивается куполообразной мышечной перегородкой – диафрагмой. Ребра связаны между собой особыми мышцами и активно участвуют в процессе дыхания. Легкие покрыты висцеральной плеврой (*Pleura pulmonalis*, или *visceralis*) и с внутренней стороны плотно прилегают к грудной полости. Грудная полость тоже покрыта тонкой слизистой пленкой (*Pleura parietalis*) – пристеночной, или париетальной, плеврой. Слой жидкости, находящийся в узкой щели между двумя слизистыми оболочками, служит природной смазкой между двумя трущимися поверхностями и способствует прочному сцеплению висцеральной плевры с реберной плеврой. Таким образом, легкие как бы подвешены в грудной полости и следуют за движениями грудной клетки, и наоборот, сама грудная клетка следует эластичной тяге легких при выдохе.

Дыхание человека включает в себя следующие процессы:

- внешнее дыхание (вентиляция легких);
- обмен газа в легких (между альвеолярным воздухом и кровью малого круга кровообращения);
- транспорт газов кровью;
- обмен газов в тканях (между кровью в капиллярах большого круга кровообращения и клетками тканей);
- внутреннее дыхание (биологическое окисление в митохондриях клеток).

Во время максимального вдоха сокращаются мышцы диафрагмы, живота и поясничной области, массируются, подвергаясь давлению со всех сторон, внутренние органы, происходит отток крови из внутренних органов. Чем сильнее сокращается диафрагма, тем сильнее реакция мышц, стенок живота, поясницы. В результате этого устраняются предпосылки застоя крови, обеспечивается хорошее, равномерное кровообращение.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Дыхательные пути, прежде всего нос, служат и для обогрева, увлажнения и очищения вдыхаемого воздуха.

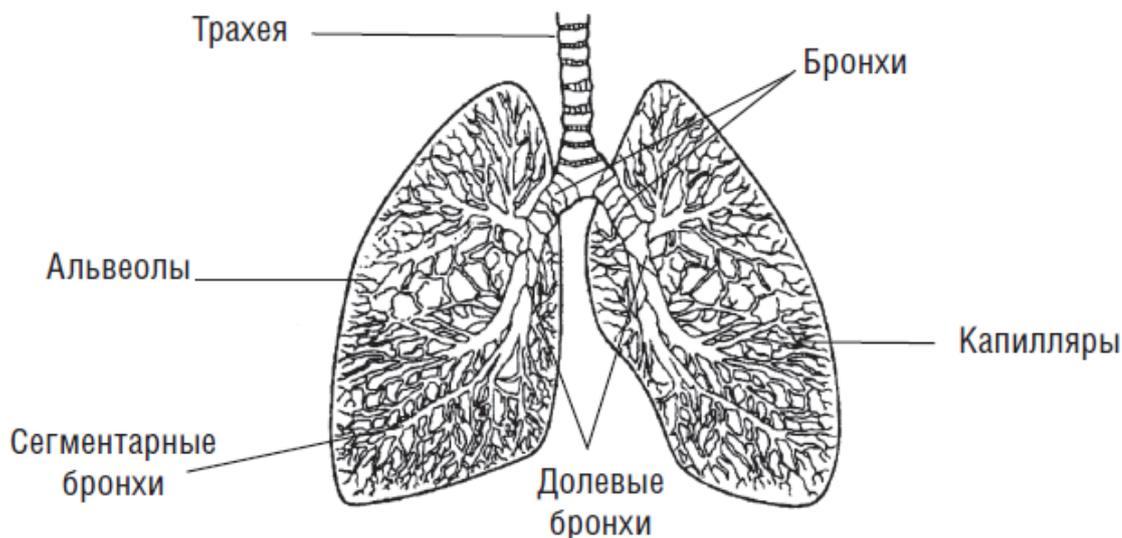


Рис. 1. Схема легочных путей

Дыхательные пути – это путь воздуха от ротового и носового отверстий до легочных пузырьков (альвеол). Воздухоносные пути расположены вне грудной полости и в грудной полости. К дыхательным путям, расположенным вне грудной полости, относятся рот, носоглотки и ротоглотка, гортань, трахея. Трахея делится на два ствола бронхов, ведущих к левому и правому легкому. Далее бронхи разветвляются справа на три, слева – на два долевых бронха, соответственно правое легкое состоит из трех, левое – из двух долей. От них отходят сегментарные бронхи, снабжающие более мелкие участки легких (сегменты). После последующего разветвления бронхиального дерева крайний бронх образует легочные пузырьки (альвеолы). Они состоят из тонкого клеточного слоя, под которым находятся мелкие кровеносные сосуды (капилляры), с помощью которых происходит газообмен. Кислород, вдыхаемый с воздухом, в альвеолах поглощается эритроцитами, углекислый газ попадает из крови в альвеолы. Примерно через два месяца после рождения ребенка альвеолы в функциональном отношении достаточно развиты. Новые альвеолы легких наиболее интенсивно образуются примерно до трех лет. После этого прекращается образование новых альвеол, увеличивается только их размер, пока грудная клетка не достигнет окончательного объема.

Большие и мелкие бронхи выстланы слизистой оболочкой, покрытой ресничками (цилии), которые отсутствуют в концевых бронхах и альвеолах.

Бронхи окружены слоем мышц и «скованы» хрящевыми кольцами, препятствующими спаданию бронхов при выдохе. С помощью мускулатуры бронхи могут сужаться (например, при астме) или расширяться (при приеме лекарств, стимулирующих дыхание, при воздействии адреналина при чувстве радости).

КАК МЫ ДЫШИМ?

Вдох и выдох воздуха происходят благодаря ритмичным движениям органов дыхания. Это легкие, грудная клетка с относящейся к ней мускулатурой, диафрагма и брюшная стенка.

Эластичная ткань легких обладает свойством сокращаться, в то время как грудная клетка скорее тяготеет к тому, чтобы оставаться в положении вдоха. Вдох происходит благодаря тому, что дыхательная мускулатура поднимает и расширяет грудную клетку, диафрагма опускается; при этом должно быть преодолено эластичное сопротивление грудной клетки и легких. При потоке воздуха во время вдоха и выдоха через систему труб дыхательных путей различного

диаметра возникает сопротивление – так называемое противодействие току воздуха. И так, вдох – это активный процесс. При вдохе в дыхательных путях возникает более низкое по сравнению с атмосферным давлением. Благодаря этому воздух может пройти в дыхательные пути. Выдох происходит потому, что легкое, расширенное во время вдоха, сжимается. Следовательно, при дыхании в покое вдох – активный процесс, выдох – пассивный. Во время выдоха в результате сжатия легких поднимается давление в бронхах и альвеолах по сравнению с атмосферным давлением, воздух устремляется наружу.

Самая главная дыхательная мышца – диафрагма. Она движется вниз в направлении живота, как поршень с возвратно-поступательным движением, и расширяет при этом легкие; при выдохе – совершает движение вверх. Диафрагма напрягается и вдавливается в грудную полость, грудная клетка сдавливается под воздействием нижней зубчатой мышцы и межреберных мышц для того, чтобы максимально выдавить воздух из легких, кроме того остаточного объема, который всегда присутствует в них. После обычного полного выдоха подтягивается живот, сокращаются мышцы брюшной стенки, напрягаются мышцы поясницы и подвздошно-поясничная мышца. При дыхании в покое у взрослых $\frac{2}{3}$ воздуха перекачивается в легкие диафрагмой и только $\frac{1}{3}$ – грудной клеткой.

Практикуя максимальные вдохи и полные выдохи с сокращением грудных и брюшных мышц, организм обеспечивается достаточным количеством кислорода, необходимым для полноценной жизни. В покое организм человека за 1 минуту потребляет 250 мл кислорода и образует 200 мл углекислого газа.

Потребление органами человека кислорода в мл на 1 кг веса в минуту

Органы и ткани	В покое	При напряженной деятельности
Желудочно-кишечный тракт	35	350
Сердце	18	36

Почки	85	840
Печень	15,2	50
Слюнные железы	40	160
Мышцы	4	32

Запасов кислорода (1,5–2 л) в организме нетренированного человека хватает всего на 5–7 минут поддержания жизни. По данным исследователей, легкие могут обеспечить проникновение в кровь человека 6080 мл кислорода в минуту, в то время как в покое человек потребляет всего 250 мл, при нагрузке – 3000–4000 мл, то есть наши легкие вполне успешно справляются со своей задачей, даже используя менее 10 % ткани. Каждый грамм гемоглобина может присоединить 1,34 мл кислорода, а если учитывать, что в норме содержится 14,5–16 г гемоглобина на 100 мл крови, то в 100 мл крови может содержаться 19–21 мл кислорода.

Но человек способен дышать не только через легкие. На долю так называемого кожного дыхания приходится почти 2 % поступающего кислорода и 3 % выделившейся углекислоты.

Дыхательная система человека способна работать и без контроля сознания, в автоматическом режиме, без которого невозможно было бы наше существование во время сна и в прочих ситуациях. Организм сам регулирует частоту дыхания и длительность его задержек. Несмотря на то, что частота и глубина дыхания регулируется автоматически, человек способен вмешиваться в автоматический акт дыхания, сознательно волевым усилием меняя объем вдоха и временно задерживая дыхание. Сознательное влияние на процесс дыхания реализуется благодаря высшим отделам центральной нервной системы – коре головного мозга. Нервный центр продолговатого мозга, ведающий дыханием, имеет связь с другими центрами вегетативной нервной системы, управляющими кровообращением, пищеварением, выделением и прочими жизнеобеспечивающими функциями, и за счет этих связей способен влиять на них. Таким образом обеспечивается оздоровление органов и систем организма с помощью специальных приемов, названных оздоровительным и лечебным дыханием. Восстановление правильного дыхания является одним из основных методов оздоровления организма.

Если рассматривать дыхание с позиции инь – ян, то вдох (расширение, увеличение пространства, легкость, охлаждение) – это процесс инь; выдох (сжатие, убыстрение времени, тяжесть, подъем внутреннего тепла) – это ян. Во время задержки вдоха активизируется процесс инь – накопление в крови кислорода, переход углекислого газа из крови в легкие (накопление, переход из внутреннего во внешнее). Во время задержки выдоха активизируется процесс ян – поглощение кислорода тканями, распад веществ с выработкой энергии (переход из внешнего во внутреннее, рабочий цикл).

Исходя из вышеизложенного можно вывести некоторые общие правила, как нужно делать вдох и выдох.

1. Никогда не задерживать дыхание на максимальном вдохе, это может привести к растяжению легочной ткани, увеличению диаметра альвеол и в общем неблагоприятно отразиться на здоровье. Если нужно сделать максимальный вдох, то выполняйте его без задержки. Задерживать дыхание на вдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от глубины максимального вдоха. При этом чем старше возраст, тем меньше должна быть глубина вдоха за счет ребер. При вдохе больше работайте диафрагмой и умеренно межреберными мышцами и плечами.

2. Никогда не задерживайте дыхание на максимальном выдохе, это верное средство разладить работу сердца. Если нужно сделать максимальный выдох, делайте его без задержки. Задерживать дыхание на выдохе рекомендуется в пределах 70–80 % от максимального выдоха. Чем слабее сердце, тем меньше величина задержки на выдохе. Выполняя выдох, больше работайте диафрагмой – это массирует внутренние органы и сердце.

Глава 2

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Что такое правильное дыхание? Гай Хендрикс, доктор медицины и профессор Колорадского университета (США), настоятельно рекомендует: «Найдите время для того, чтобы ответить на следующие вопросы.

1. Когда вы набираете побольше воздуха, вы надуваете грудь?
2. Вы дышите в основном верхней частью грудной клетки?
3. Вы часто вздыхаете?
4. Вы часто устаете или просыпаетесь уставшим?
5. Вы часто чувствуете, что задыхаетесь?
6. Вы часто чувствуете, что не в состоянии сделать полный вдох?
7. Вы иногда испытываете покалывание в груди или легкую тошноту?
8. Ваши мускулы часто бывают напряжены или болят, когда к ним прикасаешься?
9. У вас бывают головные боли, особенно днем?
10. В состоянии покоя вы делаете больше 15 вдохов-выдохов в минуту?

Все эти симптомы могут быть последствиями неправильного и неэффективного дыхания. И все они могут исчезнуть, если научиться дышать правильно».

Казалось бы, нет ничего естественнее дыхания. Неужели мы можем дышать как-то неправильно?! Увы, но так оно и есть.

В чем же секрет правильного дыхания? Правильное, оздоравливающее человека дыхание состоит, по Е. А. Лукьяновой, из трех фаз:

- произвольного, бесшумного вдоха (обязательно через нос);
- выдоха;
- краткой паузы – передышки.

Все три фазы одинаково важны, одинаково целесообразны. Дело в том, что кислород в окружающем воздухе содержится в избытке, а вот углекислого газа, также необходимого нашему организму, явно недостаточно. В легких создается так называемый легочный объем со своим составом газовой смеси, отличной от состава воздуха. Так, она содержит повышенное по сравнению с воздухом количество углекислого газа, а кислорода в ней столько же, сколько и в воздухе. Во время вдоха в спокойном состоянии человек вдыхает примерно 72 л воздуха. Если человек дышит через нос, этот воздух заполняет полость носа и начало носоглотки. Последующий выдох вытесняет часть воздуха, который попал в нос и носоглотку при вдохе, и частично газовую смесь, которая образуется в легких. Кислород и углекислый газ попадают в легкие и вытесняются из них посредством конвекции и разницы в концентрациях. Состав газовой смеси в легочном объеме в этом случае поддерживается на оптимальном для организма уровне. Иное дело, если вдох и выдох осуществляются через рот. Поток воздуха беспрепятственно направляется в легкие и резко меняет состав газовой смеси в легочном объеме, при этом концентрация кислорода практически не изменяется, а вот концентрация углекислого газа значительно падает. Соответственно, уменьшается и концентрация углекислого газа в артериальной крови. К чему это приводит?

Еще в XX веке русский врач Б. Ф. Вериго открыл эффект, впоследствии названный его именем, касающийся роли углекислого газа в процессах, происходящих в крови. Одним из следствий этого эффекта является открытие зависимости степени закрепления кислорода в эритроцитах от концентрации углекислого газа в крови. То есть чем больше углекислого газа в артериальной крови человека, тем легче осуществляется отрыв кислорода от гемоглобина и переход его из крови в ткани и органы, и наоборот – недостаток углекислого газа в крови способствует закреплению кислорода в эритроцитах. Кровь циркулирует по организму, а кис-

лород не отдает! Вот так и возникает кислородное голодание. Кислорода в крови достаточно, а органы сигнализируют о недостатке кислорода. Человек начинает задыхаться, стремится вдохнуть глубже, дышать чаще и тем самым еще больше вымывает из крови углекислый газ и еще больше закрепляет кислород в эритроцитах. Поэтому становится понятным, почему известные дыхательные практики, основанные на ограничении дыхания, положительно сказываются на здоровье человека. Следовательно, для снятия симптомов кислородного голодания необходимо срочно закрыть рот, сделать паузу в дыхании и затем постараться дышать только носом, спокойно делая неглубокие вдохи и выдохи, перемежая их паузами.

Трудно переоценить влияние углекислого газа на кислотно-щелочное равновесие в крови. Известно, что у спортсменов во время тренировок или соревнований концентрация углекислого газа в крови постоянно повышена. Именно поэтому у них чистые, лишенные всяких отложений сосуды, здоровые органы, крепкие суставы и кости. Люди, занимающиеся спортом, не имеют избыточного веса, меньше болеют, более выносливы, обладают отличным иммунитетом.

Если подытожить сказанное, то дышать правильно – это значит соблюдать три нехитрых правила.

- Дыхание должно быть полным. Для этого в нем участвуют не только грудная клетка, но и мышцы передней стенки живота и диафрагма. Дыхательный цикл выглядит так: при вдохе грудная клетка расширяется, передняя стенка живота выпячивается. При выдохе грудная клетка сжимается, передняя стенка живота втягивается.

- *Дышать нужно носом.* Обязательно вдох (а желательно и выдох) делать через нос; обычно выдох длиннее вдоха и должен производиться плавно, без напряжения.

- Необходимо приспособлять дыхание к характеру движений. Вдыхать легче, разгибаясь или поднимая руки, а выдыхать – в момент глубокого приседа, наклона или опускания рук. Вдох сопровождается движениями, расправляющими грудную клетку (это разведение рук в стороны, выпрямление туловища), а выдох – движениями, которые способствуют уменьшению объема грудной клетки (наклоны туловища, сведение рук). Если не синхронизировать движение с дыханием, то такая двигательная работа утомляет больше.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Специалисты считают, что важнее не столько знать, сколько уметь правильно дышать. Для обучения правильному дыханию разработаны специальные физические упражнения, которые к тому же помогут избавиться от неприятных симптомов гипертонии: перестанет доносить головная боль, вы забудете о приступах сердцебиения, ощущение зажатости, скованности груди пройдет, исчезнут и некоторые другие симптомы. Выполнять такие дыхательные упражнения рекомендуется 2 раза в день, включив их в утреннюю гимнастику и отдельно вечером. Перед началом выполнения упражнений необходимо несколько раз сосчитать частоту своего дыхания и запомнить полученную цифру. Впоследствии, если вы будете дышать правильно, показатель станет меньше. Итак, примите удобное положение: большинство предпочитает делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений, так как они построены специалистами по нарастанию сложности.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом, в привычном ритме. Если у вас при этом не возникло потребности дышать через рот, попробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей, зажав другую ноздрю пальцем. При этом вам должно хватать воздуха, поступающего

через одну ноздрю. В дальнейшем усложните равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно в 2–3 приема с выдохом через рот. Достаточно повторить упражнение 3–6 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Тренировка брюшного дыхания. Держа грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпятите живот. Дышите через нос. Во время выдоха живот энергично втягивайте. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе. Повторите упражнение 8–12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренировка грудного дыхания. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8–12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Полное дыхание. К этому упражнению можно приступать, если вы хорошо овладели тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно (или несколько позже) выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе. Повторите упражнение 8–12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Встречное дыхание. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышите носом. Повторите упражнение до 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Тренировка управления ритмом дыхания. Плавно замедляйте ритм дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении важно изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышите носом. Работайте непрерывно не больше 2 минут подряд.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. Сделайте вдох за 2 секунды, а выдох – за 4, затем вдох – 3 секунды, выдох – 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд. Максимальная продолжительность упражнения – 12 дыхательных движений.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Теперь нужно объединить дыхание с гимнастическими упражнениями. Самое простое – сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. Все внимание сосредоточьте на ритмичности и синхронности ходьбы и дыхания. Подберите привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему. Упражнение выполняйте в течение 2–3 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Исходное положение – руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх – вдох, возвращайте в исходное положение – выдох. Повторите упражнение 3–6 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад попеременно по 4 раза в каждую сторону. Повторите упражнение 4–6 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 11

«Рваное» дыхание. Сделайте медленный вдох через нос. Выдохните одним быстрым движением через рот, затем задержите дыхание на 3–5 секунд. Повторите упражнение 6–8 раз.

Затем поменяйте последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос. Повторите 6–8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 12

Синхронизация движений ног с дыханием. Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение – вдох; пауза – выдох. Повторите упражнение 8–10 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 13

Это упражнение усиливает дыхание за счет наклонов. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон – выдох, выпрямление – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз. Усложнение этого упражнения – наклоны в сторону. Исходное положение – ноги вместе, руки в стороны. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз. Усложните задачу: выполняйте повороты туловища в стороны. Поворот – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 8–10 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 14

Дыхание с нагрузкой. Исходное положение – лежа на спине. Переход в положение сидя – выдох, возвращение в исходное положение – вдох. Повторите упражнение 5–8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 15

Приседания. Присед – выдох, подъем – вдох. Повторите упражнение 12–15 раз.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

«Сядь удобно на колени, или скрестив ноги, или на стул с прямой спинкой. Выпрями позвоночник, сидя как можно выше и прямее. Расслабь плечи и грудь. Положи ладонь одной руки на низ живота, чтобы тебе легче было чувствовать, что происходит при выполнении упражнения. Когда ты привыкнешь к такому способу дыхания, тебе не нужно будет класть руку на живот.

Сделай легкий вдох через нос, позволяя животу наполняться и увеличиваться по мере дыхания. Выдыхай через нос или рот, расслабляя живот. В течение этого упражнения твоя грудная клетка должна быть совершенно неподвижной. Такое дыхание похоже на надувание воздушного шара – когда ты вдыхаешь через нос, надувается твой живот. Когда ты выдыхаешь через нос или рот, твой живот опадает. Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение чрезвычайно важно для начала практики дыхательных упражнений, так что выполняй это

упражнение постоянно. Примерно в течение двух минут практикуй легкое, свободное дыхание, надувая живот при вдохе и сдувая его при легком выдохе через нос или рот.

Таким способом расслабленного дыхания можно пользоваться в течение всего дня. Возможно, упражняясь, ты обнаружишь, что раньше дышала по-другому – втягивая живот при вдохе. Тебе может показаться странной необходимость менять привычный стиль дыхания. Но все же постарайся: преимущества нормального дыхания с наполнением живота огромны» (из книги Кристофера С. Килхэм «Пять тибетских жемчужин»).

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Очевидно, что умение правильно дышать весьма важно для будущих мам. Если она умеет правильно дышать, то и беременность, и собственно роды пройдут успешнее. Поэтому чуть отклонимся от главной темы и скажем несколько слов о том, как научить женщину правильно дышать и расслабляться во время беременности и при родах.

Г. Дик-Рид считает, что едва ли одна из пятидесяти женщин дышит правильно. Секрет правильного дыхания заключается в управлении вдохом и выдохом. Большинству людей для поддержания достаточного снабжения кислородом требуется пять вдохов, тогда как человеку с правильным дыханием – только четыре. Более частое дыхание требует дополнительного напряжения дыхательных мышц и большей нагрузки на сердце, которое перекачивает кровь. Во время беременности это может оказаться существенным затруднением. Растущая матка для многих женщин является источником неудобства, поскольку они не имеют правильной осанки и не умеют правильно дышать.

В своей книге «Роды без страха» Г. Дик-Рид пишет, что «развитие ребенка в матке происходит за счет веществ, содержащихся в крови матери. Удивительный орган, плацента, который развивается вместе с ребенком, способен отфильтровать из кровеносных сосудов матки необходимые для плода питательные вещества. Они поступают к ребенку через пуповину. Важнейшим веществом является кислород. Мы не можем существовать без него, и если снабжение головного мозга кислородом оказывается недостаточным, даже на короткое время, то мозг в той или иной степени, но непременно страдает. В организм кислород попадает через легкие. Плод для дыхания не использует легкие, он получает кислород через плаценту прямо из крови». Отсюда следует то, что если мать дышит правильно, то она в силах снабдить ребенка необходимым ему количеством кислорода. В том числе и поэтому во время беременности особенно важно, чтобы женщина как можно больше пребывала на свежем воздухе.

Правильное дыхание важно и при родах. При родах организму женщины требуется значительно больше кислорода, чем в обычном состоянии, – «примерно так же, как машине требуется больший расход горючего для разгона и подъема, чем при равномерном движении». Для того чтобы снабдить мышцы матки во время родов достаточным количеством кислорода, матери необходимо правильно дышать. Кроме того, это помогает поддерживать состояние ребенка стабильным. Помимо правильного дыхания, матери следует полностью расслабиться во время схваток, чтобы облегчить циркуляцию крови в мышечной оболочке матки, тем самым быстро восполняя расход кислорода.

Беременной женщине прежде всего необходимо научиться правильно дышать, для чего разработаны простейшие упражнения.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Положите ладони на нижние ребра, поднимите голову, расправьте плечи. Медленно вдохните, заполняя верхние и нижние отделы легких. Когда вы вдохнете столько воздуха, сколько

сможете, начинайте выдыхать – медленно и полностью. Для того чтобы выдохнуть остатки воздуха, слегка наклонитесь вперед. Это не повредит – не надо бояться медленных глубоких вдохов. Этому замедленному и глубокому дыханию необходимо посвящать пять – десять минут каждого утра и каждого вечера. Многие женщины с удивлением отмечают, насколько лучше они начинают себя чувствовать всего после двух недель подобных ежедневных упражнений. Довольно быстро они начинают понимать, что могут сделать гораздо больше, «не запыхавшись».

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Дыхание может быть напряженным и расслабленным. Если форсировать слишком глубокий вдох или дышать слишком часто, то в области диафрагмы и ребер возникает напряжение. При релаксации вдохи и выдохи не должны быть напряженными. «Сонное» дыхание, то есть наполнение воздухом не верхних, а нижних отделов легких, способствует более быстрому расслаблению. Когда человек расслаблен, стенка живота поднимается и опускается очень медленно. По мере того как релаксация углубляется, дыхание становится все более ровным и часто почти неслышным. В расслабленном состоянии организму требуется намного меньше кислорода, чем в напряженном или при движении. Прерывистое дыхание и глубокие вдохи без необходимости говорят о напряжении или неполной релаксации. Полезно понимать, как изменяется частота дыхания при изменении активности организма. Когда мы крепко спим, дыхание медленное и глубокое. После пробуждения дыхание учащается – для компенсации возросшей потребности организма в кислороде. Если требуется пробежать сотни метров, то, естественно, дыхание учащается еще больше. Для того чтобы достичь релаксации, очень важно научиться сознательно замедлять дыхание до частоты «сонного». Для того чтобы прочувствовать это, сделайте медленный глубокий вдох, но не переусердствуйте, не нужно наполнять и верхние отделы легких. При вдохе опускается диафрагма, это можно проследить по тому, как поднимается брюшная стенка. Затем медленно выдохните, одновременно стараясь расслабиться. Теперь повторите все снова.

После нескольких медленных глубоких вдохов человек обычно начинает зевать, что говорит об успехе осознанной попытки замедлить дыхание. По мере того как продолжается медленное глубокое дыхание, человек становится все более и более расслабленным, дыхание – самопроизвольным, без какого-либо специального усилия.

Это расслабленное, естественное, «сонное» дыхание незаменимо во время беременности, так как помогает засыпать ночью и способствует достижению полного расслабления во время родов.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

После определенного периода расслабленного дыхания можно снова сесть, затем встать и начинать двигаться. Через несколько минут активной работы по дому или простой ходьбы становится заметным, как изменяется дыхание. Оно учащается без каких-либо волевых усилий, так как организм сам настраивает частоту дыхания на возросшую потребность в кислороде.

НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ СХВАТОК

Во время родов необходимо помнить о том, что во время схваток нужно просто хорошо расслабиться, а уж дыхание само обо всем позаботится. Если в какой-то момент женщина начинает чувствовать, что напряжение нарастает, то ей нужно создать небольшое волевое усилие

и расслабиться. Совсем не нужно считать вдохи или как-то еще контролировать дыхание, так как это ведет лишь к нарастанию напряжения и может усилить боль. Если женщина сохраняет состояние релаксации и находится в удобном положении, дыхание будет происходить должным образом само собой.

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОТУГ

Во втором периоде родов дыхание также адаптируется автоматически. Женщине не следует задерживать дыхание на длительное время. Тужиться надо с открытым ртом, делая вдохи при каждой схватке. Когда появляется головка ребенка, а затем и плечи, акушерка обычно просит роженицу дышать часто и поверхностно, чтобы не тужиться, чтобы роды проходили не слишком быстро, под полным контролем. Это позволяет избежать резкого избыточного давления на родовые пути и не допустить разрывов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.